

# Immunsystem stärken



Unser Immunsystem ist wie ein Bodyguard, der den Körper vor Angriffen von Viren, Bakterien, Parasiten usw. schützt. Die Immunabwehr stützt sich auf eine Gedächtnisfunktion, welche durch das Durchleben von Krankheiten oder durch eine Impfung entstanden ist. Das Abwehrsystem weiss dadurch, wie man die 'Feinde' bekämpfen muss. Man nennt dies auch die spezifische Abwehr. Taucht ein neuartiges Virus auf, wie z.B. das Coronavirus (Covid-19), muss sich das Immunsystem zuerst damit befassen und neue Abwehrstrategien entwickeln.

Zuerst kommt die angeborene, unspezifische Abwehr zum Einsatz. Dabei kann es zu heftigen körperlichen Reaktionen wie z.B. Fieber kommen. Bei einer erfolgreichen Immunisierung werden Antikörper produziert, dies erfolgt beim Durchleben einer Krankheit.

Dieser Erstkontakt mit einem neuartigen Virus kann aber sehr problematisch werden, falls das Immunsystem geschwächt ist. Personen mit geschwächtem Immunsystem (ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankung, usw.) sind gefährdet, dass es bei diesem Abwehrkampf zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen kann. Aus diesem Grund sollten diese Personen geschützt werden. Mit der Zeit wird sicher ein Impfstoff entwickelt werden, welcher gefährdete Personen vor einer Ansteckung schützen wird, so wie dies bei der jährlichen Grippe der Fall ist.

Es wird auf die Dauer nicht möglich sein, dass sich die ganze Welt vor einem Virus abschotten kann. Ein Virus findet immer einen Weg. Die Erfahrung früherer Epidemien zeigt, dass die Virusattacken in verschiedenen Wellen kommen können. Nebst den wichtigen Massnahmen des Social Distancing wäre es aber auch wichtig, **dass jetzt viele Menschen ihr Immunsystem stärken**, damit man auf eventuelle Ansteckungen gut vorbereitet ist.

Dieser Blog widmet sich daher der **Stärkung des Immunsystems** und ist

eingeteilt in **allgemeine** und **Yoga-spezifische Tipps**.

Wer mehr über das Immunsystem wissen möchte, empfehle ich das Buch von Robert G. Koch:

[IMMUNSYSTEM – so stärke ich meinen Bodyguard. Die eigene Abwehr optimieren](#)

## **Allgemeine Tipps zur Stärkung des Immunsystems**

### **Bewegung in frischer Luft und Sonnenlicht**

Frische Luft und Bewegung sind sehr wichtig für unser Immunsystem. Die Sonne regt die Bildung des Vitamin D Hormons an (siehe unten), welches unser Immunsystem stärkt.

Es ist auch wichtig, die Wohnung mehrmals täglich ausgiebig zu lüften. Frische Luft im Haus oder in der Wohnung verhindert, dass sich Viren in geschlossenen Räumen zu lange halten können.

### **Sich ausgewogen ernähren**

Unser Körper benötigt verschiedene Nährstoffe und Vitamine, um ein intaktes Immunsystem zu garantieren. Vor allem die Vitamine A, B6, B12, C, D und E, Folsäure, Niacin sowie die Spurenelemente Selen, Zink, Eisen und Kupfer sind für ein gut funktionierendes Immunsystem sehr wichtig. Es ist immer besser, den Nährstoffbedarf durch eine ausgewogene Ernährung zu decken, als durch Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsmittel, welche besonders viele dieser wichtigen Nährstoffe enthalten, sind:

Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, Brokkoli, dunkle Beeren, Knoblauch, Nüsse, rote Paprika und Zitrusfrüchte. Zudem gelten Ingwer, Oregano und Zwiebeln als sehr hilfreich für die Verbesserung der Lungenfunktion. Ihre ätherischen Öle helfen, Schleim zu lösen.

### **Genügend trinken**

Es ist sehr wichtig, genügend zu trinken (ca. 1.5 Liter Wasser pro Tag). Wer zu wenig trinkt, ist anfälliger für Infekte, weil die Schleimhäute austrocknen können. Dadurch können angreifende Viren und Bakterien weniger gut abtransportiert werden.

### **Vitamin D Hormon**

Vitamin D ist sehr wichtig für das Abwehrsystem. Vitamin D wird einerseits über die Nahrung aufgenommen (siehe oben), andererseits kann es unser Körper durch Sonneneinstrahlung auf die Haut selber herstellen. Deshalb spricht man auch vom Vitamin D Hormon. Experten zufolge reichen 15 bis 25 Minuten Sonneneinstrahlung pro Tag aus (z.B. bei Spaziergängen, Arbeit im Garten, usw.), um genügend Vitamin D über die Haut zu bilden. In den Wintermonaten mit weniger Sonneneinstrahlung neigt man eher zu einem Vitamin D-Mangel, was durch Vitamin-D-Präparate ausgeglichen werden kann.

### **Nicht rauchen**

Gemäss diverser Expertenberichte ist Rauchen offenbar ein Risikofaktor für eine schwere Covid-19-Erkrankung. Der Grund dafür ist, dass die Abwehrkräfte des Bronchialsystems stark eingeschränkt sind und Mikroorganismen wie Viren und Bakterien ein leichteres Spiel haben, in die Lungen zu gelangen. Eine wichtige Funktion haben die Flimmerhärchen unserer Atemschleimhaut, welche für die Selbstreinigung der Atemwege sorgen. Doch durch Rauchen werden diese

Flimmerhärchen beschädigt. Die durch das Rauchen geschädigte Atemschleimhaut braucht einige Zeit, bis sie sich wieder erholen kann. Deshalb raten Experten, **jetzt direkt mit dem Rauchen aufzuhören**.

### **Stress vermeiden**

Hier muss man zwischen akutem (momentanem) Stress und chronischem Stress unterscheiden. Akuter Stress regt das Immunsystem kurzzeitig an, hingegen ist allgemein bekannt, dass chronischer, dauerhafter Stress die Körperabwehr schwächt und diese dadurch ungenügend gegen Viren und Bakterien ankämpfen kann.

Nehmen Sie sich zwischendurch eine Auszeit und versuchen Sie sich zu entspannen. Regelmässige Yoga- und Entspannungsübungen (siehe Yoga-spezifische Tipps zur Stärkung des Immunsystems) helfen, Stress abzubauen und so das Immunsystem zu stärken.

### **Ausreichender Schlaf**

Zu wenig Schlaf führt zu Reduzierung der Abwehrzellen und dadurch zur Schwächung des Immunsystems. Genügend Schlaf (z.B. 7-8 Stunden) gibt dem Körper ausreichend Zeit, um sich zu erholen.

## **Yoga-spezifische Tipps zur Stärkung des Immunsystems**

**Yoga- und Entspannungsübungen** haben einen grossen Einfluss auf ein intaktes Immunsystem.

Die nachfolgenden Tipps zur Stärkung des Immunsystems sind nur stichwortartig und erheben keine Vollständigkeit.

Ergänzend möchte ich auch auf den Blog-Beitrag [,Hatha-Yoga zur Unterstützung der körperlichen Abwehrkräfte'](#) von [Iris Huber](#) hinweisen.

Yoga ist ein komplexes System und sollte von kompetenten Yoga-Lehrkräften vermittelt werden. Es ist immer besser, die verschiedenen Übungen in einem [geführten Yogakurs](#) zu erlernen, als sie sich selber beizubringen.

Dennoch möchte ich einige Yogaübungen erwähnen, welche in folgendem Yogalehrbuch nachzulesen sind:

**,YOGAMRITA – Die Essenz des Yoga'**, von **Yogi Paramapadma Dhirananda**  
[gratis Download als pdf-Datei in unserem Eigenverlag](#) oder als [Online-Ansicht](#)

### **Atemübungen**

Eine gute Durchlüftung der Lungen ist sehr wichtig. Durch Atemübungen wird das Lungengewebe gestärkt und unser Mental wird beruhigt. Üben Sie nur einfache Atemübungen (siehe Buch **,Yogamrita'** Seiten 152-156). Klassische Atemübungen, wie sie auf Seiten 158-161 beschrieben sind, sollten nur unter kundiger Anleitung geübt werden.

### **Yogaübungen zur Stärkung des lymphatischen Rachenrings**

Im Hals- und Rachenbereich befinden sich viele Lymphknoten und Mandeln, welche den sog. lymphatischen Rachenring bilden. Dieser dient in erster Linie als Abwehrbarriere der oberen Atemwege gegenüber einer möglichen Invasion von

Bakterien, Viren und Pilzen aus der Mund- und Nasenhöhle.

Hier eine kleine Auswahl von Übungen, welche den lymphatischen Rachenring stärken:

- Sarvāṅgāsana (Kerze) -> Yogamrita Seite 68
- Śaśāṅgāsana (Hasenstellung) -> Yogamrita Seite 54
- Śimhāsana (Löwenstellung) -> Yogamrita Seite 29
- Jālandharabandhamudrā (Kinnpresse) -> Yogamrita Seite 117

### **Yogaübungen zur Stärkung der Lungen und der Thymusdrüse**

Hier eine kleine Auswahl von Übungen:

- Matsyāsana (Fischstellung) -> Yogamrita Seite 84
- Ardha Uṣṭrāsana (halbes Kamel) -> Yogamrita Seite 52
- Bhujāṅgāsana (Kobra-Steuerung) -> Yogamrita Seite 80
- Dhanurāsana (Bogenstellung) -> Yogamrita Seite 82

### **Reinigung der Zunge**

Eine belegte Zunge kann zu einem Tummelplatz von Bakterien werden, deshalb sollte man regelmässig die Zunge reinigen. Dieser Prozess wird im Yoga

**Jihvādhauti** genannt und ist im Buch ‚Yogamrita‘ auf Seite 131 beschrieben.

Gerne verweise ich auch auf meinen Blog-Beitrag mit dem Thema [‚Reinigung der Zunge‘](#).

### **Frischpflanzentüchlein von Dr. J. Reinhard**

Frischpflanzentüchlein zur äusserlichen Anwendung von Dr. J. Reinhard können die eigene Yogapraxis zusätzlich und positiv ergänzen. Natürlich finden diese „Helfer“ genauso im Alltag ihre Anwendungsmöglichkeit, siehe auch folgender Blog-Beitrag [‚Frischpflanzentüchlein Dr. J. Reinhard‘](#).

Zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte stehen uns nachfolgende Frischpflanzentüchlein gewissermaßen als „Verteidiger der eigenen Abwehrkräfte im Dienste des Immunsystems“ zur Verfügung:

#### **Wegerich**

- unterstützt die Thymusdrüse (hier werden spezialisierte Abwehrzellen herangebildet)
- wirkt auf die Schleimhäute von Nase/Nasennebenhöhlen und Bronchien ein (unterhalb dieser Schleimhäute finden wir lymphatisches Gewebe zur Infektionsabwehr)
- beeinflusst positiv Lungenentzündung und Lymphgefäßentzündung

#### **Rosmarin**

- stärkt die Milz und hilft unterstützend bei infektiösen Immunschwächekrankheiten

#### **Schlehdorn**

- wirkt kräftigend bei verschiedenen körperlichen und geistigen Schwachzuständen

### **Sonnenbad aus Yogasicht**

Wie bei den allgemeinen Tipps beschrieben, kann unser Körper durch die Sonneneinstrahlung auf die Haut Vitamin D bilden, welches für das Immunsystem sehr wichtig ist. Im Yogalehrbuch ‚Yogamrita‘ ist auf den Seiten 138-139 beschrieben, wie man gefahrlos ein Sonnenbad nehmen kann.

## **Mantren**

Mantren gelten in Indien seit Jahrhunderten als ein machtvolles Mittel, um sich vor negativen Kräften zu schützen. Besonders wird dem *Mahāmṛtyunjaya Mantra* eine grosse Schutzkraft zugeschrieben.

Mehr darüber in meinem Blog-Beitrag ,[Mahāmṛtyunjaya Mantra](#)‘ auf der Yogalehrer/innen-Ausbildungsseite.

## **Hinweis:**

Das [Online-Seminar – Das Immunsystem](#) sowie der [entsprechende ganztägige Yoga-Thementag vor Ort](#) befasst sich intensiv dem Abwehrsystem und seinen Funktionen.

Stärken Sie Ihr Immunsystem und bleiben Sie gesund!



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht](#)